

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<b>Завтрак 1</b>			
200	<b>Запеканка рисовая с творогом</b> <i>крупа рисовая, творог ппк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</i>	кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22	Школа 7-10 новое меню весна
220	<b>Запеканка рисовая с творогом</b> <i>крупа рисовая, творог ппк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</i>	кКал-144, Бел-3, Жир-4, Угл-24	Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>		Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
15/20/5	<b>Бутерброд с джемом</b> <i>джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное</i>	кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Яблоки</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-689, Бел-17, Жир-19, Угл-109	
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат картофельный с огурцами с маслом растительным</b> <i>картофель, заправка для салатов, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, соль</i>	кКал-19, Бел-1, Угл-2	Школа 7-10 новое меню весна
100	<b>Салат картофельный с огурцами с маслом растительным</b> <i>картофель, заправка для салатов, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, соль</i>	кКал-24, Бел-2, Угл-3	Школа 12-18 новое меню весна
250	<b>Свекольник</b> <i>свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, лавровый лист, сахар</i>	кКал-61, Бел-2, Жир-3, Угл-4	Школа 7-10 новое меню весна
300	<b>Свекольник</b> <i>свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, лавровый лист, сахар</i>	кКал-73, Бел-3, Жир-4, Угл-4	Школа 12-18 новое меню весна
100	<b>Фрикадельки мясные паровые собственного производства</b> <i>мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</i>	кКал-182, Бел-14, Жир-10, Угл-7	Школа 7-10 новое меню весна
120	<b>Фрикадельки мясные паровые собственного производства</b> <i>мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</i>	кКал-218, Бел-17, Жир-13, Угл-9	Школа 12-18 новое меню весна
150	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 063, Бел-43, Жир-11, Угл-197	Школа 7-10 новое меню весна
200	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 417, Бел-58, Жир-15, Угл-263	Школа 12-18 новое меню весна
60	<b>Хлеб пшеничный</b>		Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-50, Угл-11	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
<b>Итого за Обед</b>		кКал-3 105, Бел-140, Жир-57, Угл-499	
<b>Итого за день</b>		кКал-3 795, Бел-156, Жир-76, Угл-609	